

איך תוכלו לעזור למי שהיה שם וחווה את האסון במירון?
היוממים הקרובים הם הקריטיים ביותר כדי לעזור לו להירגע מהחרדה.

קודם כל יש לפעול על פי מודל מע"שה .

זהו מודל לאומי פשוט וקצר

איך להגיש עזרה ראשונה נפשית בזמן אירוע חירום.

המודל עוזר להחזיר את האדם לתפקוד

תוך דקה וחצי עד שתי דקות!

ומאפשר לכל אחד

להגיש עזרה ראשונה נפשית למי שנמצא סביבו

ולהחזירו מיידית למצב תפקודי תקין.

כל אחד יכול ומסוגל לבצע את עקרונות המודל

ללא כל ידע מקצועי מוקדם.

המודל מושתת על 4 עקרונות פשוטים

להתערבות **מיידית** במצבי חירום

וראשי התיבות שלו **מעש"ה**:

מ – מחויבות:

ליצור מחויבות שמעניקה תחושת ביטחון שאתם איתו והוא לא לבד.

"חיים, אני אתך ואני לא הולך לשום מקום".

בזמן אירוע טראומטי האדם מרגיש בודד וחסר אונים.

וחשוב להחזיר לו את התחושה שהוא לא לבד.

ע – עידוד לפעילות יעילה:

הנטייה שלנו היא להרגיע את נפגע החרדה

לתת לו כוס מים ולשלוח אותו לנוח. לא כדאי!

במקום זה יש לעודד אותו **לפעול** כדי לסייע לעצמו ולסביבה

על ידי הוראות פשוטות

שמטרתן להפעיל אותה בהקשר של האירוע.

יש לגרום לו לפעול בעצמו,

לעזור לאחרים ולהפוך אותו מקורבן למסייע.

המטרה היא להחזיר לנפגע את תחושת **השליטה**.

לדוגמה: למי שהיה באסון במירון

ניתן לומר לנפגע החרדה:

"תתקשר לכל מי שהיה איתך,

ותדאג לכך שכולם יתקשרו עכשיו הביתה להודיע שהם בסדר".

או, "תבדוק מתי תצא ההלוויה ומאיפה"

ש – שאלות מחייבות מחשבה:

ערוץ התקשורת עם נפגע החרדה בזמן האירוע

צריך להיות **ערוץ שכלי ולא ערוץ רגשי**

לא לעודד את הנפגע להביע את רגשותיו

במהלך האירוע ואחריו.

יש להימנע מלומר לו בעת האירוע:

"זה בסדר שאתה מפחד, נרגש ובוכה"

כן אפשר לומר:

"תספור ותאמר לי כמה אנשים נמצאים סביבך עכשיו?"

או

"כמה זמן אתה מחכה לאוטובוס חזרה הביתה?"
כלומר, שאלות שמחייבות הפעלת מחשבה ולא הפעלת הרגש.

ה – הבניית האירוע:

חשוב מאד לספר לנפגע מה היה קודם ומה אח"כ ולהדגיש שהאירוע הסתיים ונגמר.

לאחר האסון במירון,

מומלץ לומר לנפגע חרדה שהיה שם:

"אתמול היו הרבה מאד נפגעים.

פינו כבר את כולם. כוחות ההצלה הגישו עזרה.

האירוע הסתיים. עכשיו הכול כבר מאחורינו".

לאחר מכן הכי חשוב זה לתת לאדם לספר את הסיפור שוב ושוב.

מההתחלה- לפני שהכל התחיל כשעוד היה בסדר,

ועד הסוף- אחרי שהכל נגמר והוא חזר הביתה.

יהיה קשה לו לספר את ההתחלה והסוף ,

הוא יספר את הרגע הטרגי שוב ושוב ולא יצליח לספר את הרגע לפני ואחרי .

זה התפקיד שלכם לעזור לו .

לשאול אותו שאלות מכוונות כדי ליצור רצף של הסיפור.

לא לשאול שאלות על ההרגשה שלו!!

רק על מה קרה, ואיך קרה. לפי סדר ההתרחשות.

דוגמא לשיחה של מודל מעש"ה:

לפנות בקול סמכותי לנפגע החרדה-

חיים, אתה שומע אותי?

(לוודא שהוא אכן מקשיב, לגייס אותו בסמכותיות)

אני אתך ואני לא הולכת לשום מקום.

אני צריכה שתענה לי על כמה שאלות. זה מאד חשוב. אתה איתי?

(שאלות טכניות בלבד! לא שאלות לרגש!)

מתי הגעת למירון?

איפה עמדת?

מתי בדיוק זה קרה?

איפה היית לפני שזה קרה?

מה עשית עשר דקות קודם?

ואז, איך זה התחיל?

ומה קרה אח"כ?

ואז, מה עשית?

איפה היה מוישי (חבר/ילד/אבא) בזמן הזה, ראית אותו?

מה מוישי עשה?

ומה קרה אחרי זה?

ואז, מה קרה?

זה ממש חשוב לי לדעת, מה קרה אחרי שדחפו אותך ולא הצלחת לנשום?

ואחרי שצעקת, מה קרה?

ואז אחרי שנתנו לך יד ומשכו אותך, מה קרה אז?

ואז?

ואח"כ?

ואיך יצאת משם?

**מה עשית אחרי שיצאת?
איך נסעת חזרה?
מתי הגעת הביתה?
מה עשית דבר ראשון כשחזרת?**

כלומר, שאלות טכניות בלבד !
המכוונות אותו לספר את הסיפור
מכמה דקות לפני שהאירוע התחיל ועד אחרי שהוא הסתיים.
לאחר שסיים לספר את הסיפור עם ההכוונה שלכם,
לבקש ממנו לספר את הסיפור שוב ושוב ביומיים הקרובים.
לדאש שיספר כמה שיותר.

בהמשך לאחר שסיפר את הסיפור ונרגע, אם הוא מסוגל לכך,
אפשר ללמד אותו איך לעשות את אותו הדבר עבור מישהו אחר שהיה שם ונמצא בחדרה.
לבקש ממנו להנחות את אותו אדם בחדרה,
איך לספר את הסיפור מרגע לפני ועד רגע אחרי.
ממש כפי שאתם הנחתם אותו.
חשוב להיות בפעולה שעוזרת לאחרים .
זה מחזיר את תחושת השליטה שאבדה.

לדוגמא:

**חיים, כמו שאתה נבהלת, אז בטח גם מוישי נבהל..
אתה רוצה לעזור לו שלא יהיה מבוהל גם?
הוא לא יודע איך להרגיע את עצמו.
נכון שאלתי אותך עכשיו מה קרה לך בדיוק,
מאז שהגעת למירון ועד שהגעת הביתה?**

**עכשיו אתה הולך למוישי ומספר לו את הסיפור שקרה לכם כמו שסיפרת לי,
ועוזר לו לספר לך גם את כל הסיפור לפי הסדר,
מלפני שהכל התחיל עד עכשיו.
ככה אתה עוזר לו שהוא יבין מה קרה ולא יפחד. בסדר?
אתה יכול לעזור לו עכשיו?
אתם הולכים לחזור על הסיפור כמו ששאלתי אותך
שוב ושוב יחד עם מוישי במשך היומיים הקרובים, טוב?
ככה אתה עוזר גם לך וגם לו. בסדר?**

בשיחה הפשוטה הזו- אתם משתמשים **בארבעת ההנחיות לעזרה ראשונה נפשית**.

כפי שאפשר לקרוא את התמלול של השיחה-

זוהי שיחה פשוטה ממש.

כל אחד שקורא את ההנחיות יכול לבצע כזו שיחה.

אנא העבירו לכל מי שיכול להיעזר בכך.

שנזכה לגאולה שלימה במהרה.

